

AVENA EN HOJUELAS

una buena selección para la familia que desea economizar





La avena en hojuelas es un alimento que nos da energía

La avena en hojuelas se puede usar:

En el plato principal





Rollo de carne



Como un cereal caliente

Albóndigas



En pancakes



En pan, pasteles, galletas y tortas

FNS - 55 · U. S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE · FOOD AND NUTRITION SERVICE · AGRICULTURAL RESEARCH SERVIC

EN ESTAS RECETAS PUEDE USAR LECHE LÍQUIDA PREPARADA CON LECHE EN POLVO SIN GRASA

Avena en Hojuelas Cocida
("Oatmeal")

- 1 cucharadita sal
- 4 tazas agua
- 2 tazas avena en hojuelas

Añada la sal al agua y caliente hasta que hierva. Añada la avena en hojuelas poco a poco y mezcle. Baje la llama a fuego moderado. Cocine destapada durante un minuto, revolviendo la mezcla de vez en cuando. Retire del fuego, y deje tapada durante unos minutos antes de servir. Rinde 6 porciones de ⅔ taza cada porción.

Pancakes de Avena en Hojuelas

- 1½ tazas leche líquida
- 1 taza avena en hojuelas
- ¼ taza grasa ó aceite
- 2 huevos
- 1 taza harina de trigo
- 2 cucharadas azúcar
- 1 cucharada polvo de hornear
- 1 cucharadita sal

Eche la leche sobre la avena en hojuelas y remoje durante 5 minutos. Caliente la grasa ó el aceite en la sartén. Retire la sartén del fuego. Bata lcs huevos. Mezcle la harina de trigo, el azúcar, el polvo de hornear y la sal. Agregue la grasa ó el aceite a la mezcla de avena en hojuelas. Añada la mezcla de harina de trigo a la mezcla de avena y mezcle un poco. Caliente otra vez la sartén. Cuando este caliente, deje caer el batido por cucharadas en la sartén. Cocine los pancakes, sin darles vuelta, hasta que esten cubiertos de burbujas. Deles vuelta y dore por el otro lado. Sirva inmediatamente. Rinde como 24 pancakes.

Torta de Avena en Hojuelas

- ¾ taza leche líquida
- ¾ taza avena en hojuelas
- ½ taza grasa (margarina ó mantequilla)
- 1 taza azúcar
- 2 huevos
- 1 taza harina de trigo
- 2 cucharaditas polvo de hornear
- ½ cucharadita sal
- ½ cucharadita nuez moscada
- 1 cucharadita vainilla, si desea

Eche la leche sobre la avena en hojuelas y remoje durante 15 minutos. Ablande la grasa. Mezcle la grasa y el azúcar en un tazón hasta que este cremoso. Añada los huevos y mezcle bien. Mezcle la harina de trigo, el polvo de hornear, la sal y la nuez moscada. Añada la mitad de la mezcla de harina de trigo a la mezcla de huevos. Añada la mitad de la mezcla de avena en hojuelas y mezcle. Añada el resto de la mezcla de harina de trigo. Agregue la vainilla, si la usa. Mezcle bien. Añada el resto de la mezcla de la avena en hojuelas y mezcle. Engrase un molde de hornear y llénelo hasta la mitad con la mezcla. Hornée a 375° F. (temperatura moderada) unos 20 a 25 minutos ó hasta que este dorada.

Rollo de Carne de Res Molida

½ cebolla de tamaño mediano
1 libra carne des res molida
½ taza leche líquida
1 huevo
1 cucharadita sal
¾ taza avena en hojuelas
½ taza queso en tajadas

Pique la cebolla. Mezcle bien todos los ingredientes. Forme la carne en un rollo y póngalo en un molde le hornear. Hornée a 350° F. (temperatura moderada) durante 1 hora.

Albóndigas

½ cebolla de tamaño mediano
1 libra carne de res molida
½ taza avena en hojuelas
½ cucharadita sal
½ cucharadita pimienta
1 huevo

Pique la cebolla. Mezcle bien todos los ingredientes. Forme en 12 albóndigas. Ponga las albóndigas n una sartén caliente y cocine hasta que esten cocinadas por todos los lados. Rinde 6 porciones de 2 lbóndigas cada porción,

NOTA: Si desea, sirva con Salsa de Tomate Picante:

1 taza salsa de tomate
¼ taza azúcar prieta (moscabada)
2 cucharadas mostaza

Ponga todos los ingredientes en una cacerola y cocine a fuego lento unos 10 minutos. Sirva sobre las lbóndigas. Rinde como una taza de salsa.

Pan Sencillo de Avena y Pasas

1⅓ tazas harina de trigo
¾ taza azúcar prieta (moscabada)
½ cucharada polvo de hornear
1 cucharadita sal
½ cucharadita nuez moscada
1 taza pasas
1½ tazas avena en hojuelas
1⅓ tazas leche líquida
1 huevo
¼ taza grasa derretida ó aceite

Mezcle la harina de trigo, el azúcar prieta (moscabada), el polvo de hornear, la sal y la nuez moscada n un tazón grande. Añada los demás ingredientes y revuelva un poco hasta mezclarlos bien. Eche el batido lentro de 3 latas (cada lata de 2 tazas) que esten limpias y hayan sido engrasadas. Si prefiere, use un nolde de hacer pan. Hornée a 350° F. (temperatura moderada) durante 50 minutos ó hasta que el pan se ncoja por las orillas. Remueva inmediatamente de las latas ó del molde. Enfríe.

Panecillos de Avena y Pasas

1 huevo
1 taza leche líquida
⅓ taza grasa derretida ó aceite
1¼ tazas harina de trigo
1 cucharada polvo de hornear
1 cucharadita sal
⅓ taza azúcar
1 taza avena en hojuelas
½ taza pasas

Bata el huevo. Añada la leche y la grasa ó aceite. Ponga los demás ingredientes en un tazón grande y mezcle bien. Añada la mezcla de huevo a la mezcla de harina de trigo. Revuelva un poco con un tenedor hasta remojarlo. (El batido tendra pelotitas.) Engrase un molde de panecillos y llene con el batido hasta la mitad. Hornée a 400° F. (temperatura alta) durante 20 a 25 minutos ó hasta que los panecillos esten dorados. Rinde 12 panecillos.

Masa de Pastel, Horneada, Hecha Con Avena

½ taza harina de trigo
3 cucharadas azúcar
½ cucharadita sal
⅓ taza grasa
½ taza avena en hojuelas
Como 3 cucharadas agua fria

Mezcle la harina de trigo, el azúcar y la sal en un tazón. Añada y mezcle la grasa hasta que la mezcla se parezca a la harina de maíz. Añada y mezcle la avena en hojuelas. Rocée la mezcla con el agua y revuelva con el tenedor hasta que la masa se mantenga junta pero que no esté mojada. Forme la masa en una bola. Espolvorée un poco de harina de trigo en un lugar plano y estire la masa con un rodillo pastelero. Coloque la masa sobre un molde de pastel de 8 pulgadas. Pinche el fondo y los lados de la masa con un tenedor. Esto mantiene la masa plana mientras se cocine. Horneé a 425° F. (temperatura alta) unos 10 a 12 minutos ó hasta que este ligeramente dorada. Enfríe. Use para cualquier receta que requiera masa de pastel horneada.

Relleno para Pastel de Caramelo y Pasas

3 huevos
½ taza azúcar blanca
1 taza azúcar prieta (moscabada)
¾ taza avena en hojuelas
2 cucharadas grasa (margarina ó mantequilla)
1 cucharadita vainilla
½ taza pasas
Masa cruda para un pastel de 8 pulgadas

Bata bien los huevos en un tazón grande. Añada el azúcar blanca, el azúcar prieta (moscabada), la avena en hojuelas, la grasa y la vainilla. Mezcle bien. Añada las pasas y mezcle. Coloque la masa en un molde de pastel de 8 pulgadas y llene con la mezcla de pasas. Hornée a 375° F. (temperatura moderada) durante 30 minutos ó hasta que el relleno se endurezca.

February 1971

☆U.S. GOVERNMENT PRINTING OFFICE: 1971 O—406-313

For sale by the Superintendent of Documents, U.S. Government Printing Office
Washington, D.C. 20402 - Price 10 cents